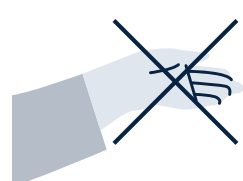
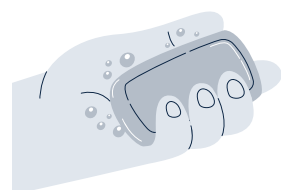


Preporuke za trening (svibanj)

Higijena je važna



Nema rukovanja, pozdravljaj se **bez fizičkog kontakta**.



Temeljito peri ruke i dezinficiraj ih.



Dezinficiraj površine koje često dodiruješ (kvake, stolove, klupe, svlačionice...) **i sportsku opremu** (boće, buline, šipke...)



Izbjegavaj dodirivati lice, a kod kašlja ili kihanja prekri usta maramicom ili laktom.



Učestalo prozračuj prostorije.

Preporuke se odnose na sve

Važno je pridržavati se **udaljenosti od 1,5 m** među sportašima.

Preporuča se organizirati trening za **najviše 12 osoba istovremeno**.

Mora se voditi evidencija treniranja radi lakšeg epidemiološkog praćenja u slučaju zaraze.

Ako je moguće, **najbolje je održati trening na otvorenom terenu**.

Koristiti **samo vlastitu označenu bocu za piće**.

Nakon treninga uputiti se ravno kući, bez tuširanja i zadržavanja.

Ostani doma...

- Ako se osjećaš **bolesno**
- Ako je **netko u tvojoj obitelji bolestan**
- **Prije odlaska na trening izmjeri tjelesnu temperaturu** (do 37,2°C°)



Ne zaboravi, tvoje mentalno zdravlje je najvažnije

Stres može imati negativne posljedice na tjelesno i mentalno zdravlje. Korištenje učinkovitih mehanizma suočavanja sa stresom ima pozitivno djelovanje na naše mentalno i fizičko zdravlje, kao i na zdravlje naših bližnjih.

potraži više: www.hzjz.hr/aktualnosti/program-za-ocuvanja-mentalnog-zdravlja-borbom-protiv-negativnih-utjecaja-tjeskobe-i-stresa/

